FITNESS PRO. ALINCO

プログラムバイク 6010

AFB6010

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク 6010「AFB6010」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間30分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）
●無断の複製は固く禁じます。

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

設置前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
   次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - ● 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - ● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - ● 知覚障害のある方
   - ● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - ● 皮膚疾患のある方
   - ● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - ● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - ● 心臓に障害のある方
   - ● ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - ● 呼吸器障害をお持ちの方
   - ● 高血圧症の方
   - ● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - ● 悪性の腫瘍のある方
   - ● リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - ● 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - ● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - ● 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - ● 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - ● リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重90kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 本機の連続使用耐久時間は最高30分です。30分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。
7. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の警告・注意事項

警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「設置時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、設置の際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

注　意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 設置前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して設置はしないでください。
4. 設置完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、サドル及びハンドル取り付け部分等がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。
4. 乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。
6. 回転中のクランク（ペダル側の回転軸）及びホイール部には、決して指等で直接触れないでください。ホイール等に巻き込まれ重大な事故を引き起こす恐れがあり大変危険です。
7. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
8. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
9. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
10. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
11. 安全のため、使用中以外でも車輪やチェーン等の駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児等取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分注意してください。
12. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
13. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、関節、筋肉等の痛み、骨折、その他心身の異常）
14. **ご使用中は必ず、ハンドルを握ってご使用ください。**
15. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
16. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
17. 各部を操作する時には、手指を挟まないように注意してください。
18. 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄りかかったり、腰をかけたりしないでください。

19. バイクをご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。警告ラベルをはがしたり傷つけたりしないでください。
20. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、表示メーターや本体カバー内などを分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。
21. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤作動をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因となります。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
2. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
3. 運動中に体を壁や柱になどぶつけないよう、広い場所でお使いください。

電動機器の警告事項

⚠ 警　告

―― 本製品はAC100V（50／60Hz）電源を使用します ――

1. ご使用後は必ず、AC／DCアダプターをコンセントから抜いてください。
2. 使用にならない時や、雷が鳴り出した時には、AC／DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
3. 本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

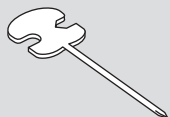
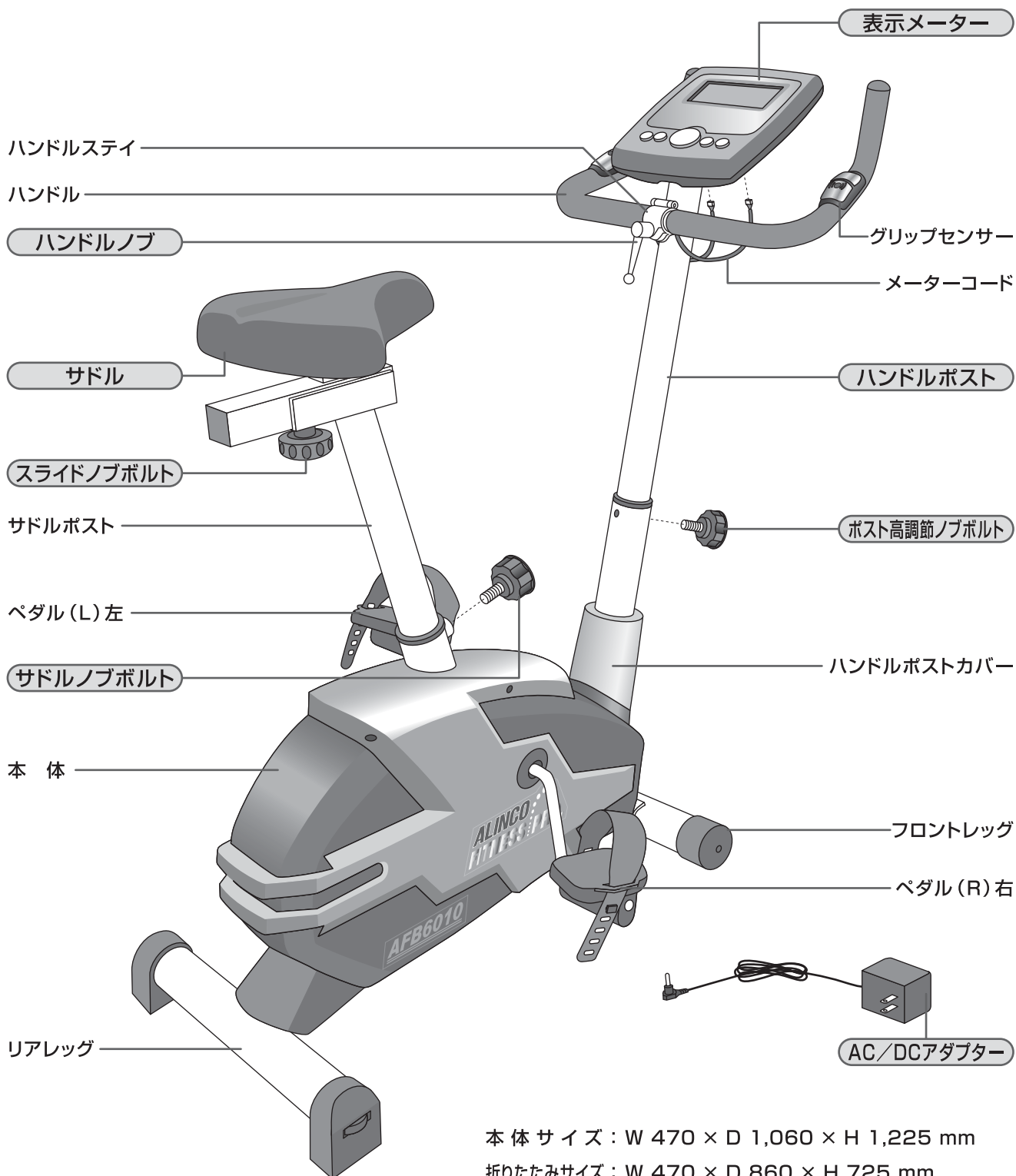
1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515)までご相談ください。
3. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

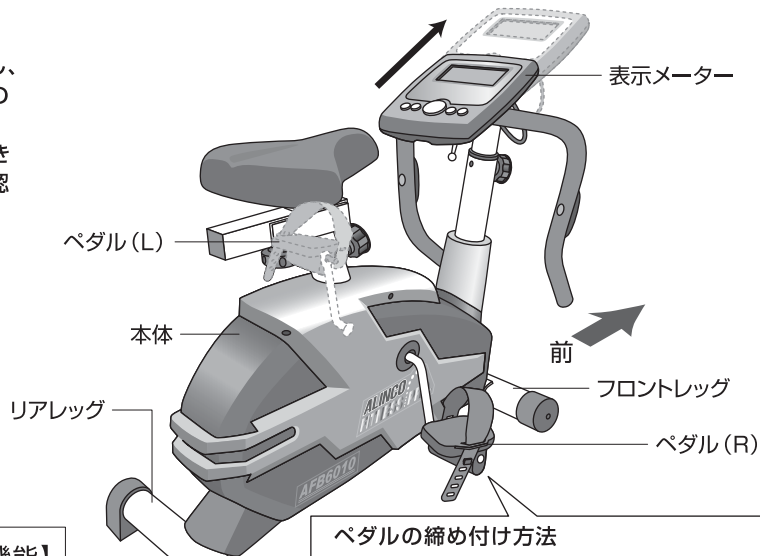
本 体 サ イ ズ：W 470 × D 1,060 × H 1,225 mm
折りたたみサイズ：W 470 × D 860 × H 725 mm
サドルの高さ：L715〜H950 mm（30 mm ピッチ9段階）
ハンドルの高さ：L1,160〜H1,220 mm（30 mm ピッチ3段階）
重　　　量：25.0 kg
電　　　源：AC100V　50／60Hz
定格消費電力：3.5W

工具　1種
※本製品は組立不要ですが、メンテナンスの際に利用していただく工具を付属しています。ボルトやペダルの締め付け等にご利用ください。

設置手順（以下の手順に従って、バイク本体を開き、設置してください。）

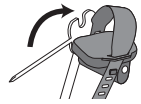
設置の際に十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう十分注意してください。
安全のため、必ず軍手等を着用し、大人2人以上で設置してください。

1 梱包から本体を取り出し、表示メーターを前方へスライドさせます

⚠ 注 意

本製品は水平な床の上に設置し、必ず床面を保護する不燃性のマット等をご使用ください。
また設置完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

【リアレッグの高さ調節機能】
リアレッグ横のダイヤルを回すとレッグの高さが調節できます。本体が地面にぴったり着くように調節してください。

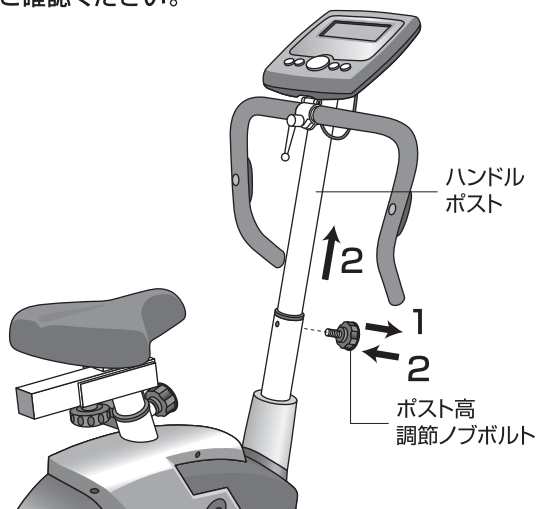
ペダルの締め付け方法

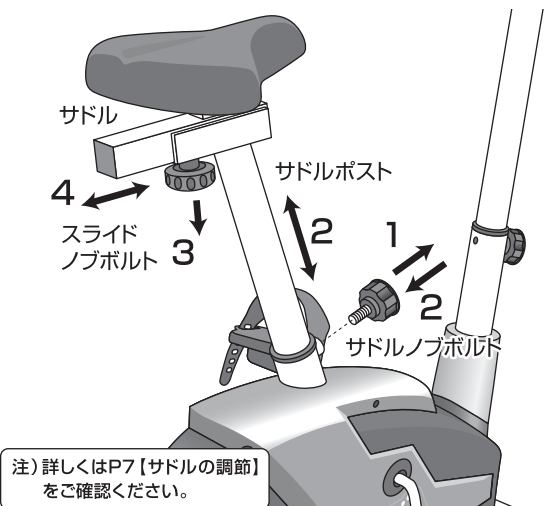
あらかじめペダルは取り付けられていますが、定期的にペダルの締め付けをご確認ください。このボルトの締め付けが弱いと、ペダルを漕ぐたびにペダルから異音を感じる場合があります。

⚠ 注 意　左（L）ペダルは、逆にネジが切っています。締め付けの際は付属の工具でかならず左に回して締め付けてください。右（R）ペダルは、右に回して締め付けてください。固定ボルトを逆さに回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

⚠ 注 意　当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

2 ハンドルポストの高さを調節します

1. ポスト高調節ノブボルトを回し、緩めます。
2. ハンドルポストの高さは3段階で調節できます。
   お好みの高さに合わせ、ポスト高調節ノブボルトでしっかり固定します。

注）詳しくはP7【ハンドルポストの調節について】をご確認ください。

3 サドルの高さを合わせます

1. サドルの高さ調節はサドルノブボルトを回し、緩めます。
2. サドルの高さを合わせ、サドルノブボルトでしっかり固定します。
3. サドルの前後調節はスライドノブボルトを回し、緩めます。
4. サドルの前後調節を合わせ、スライドノブボルトでしっかり固定します。

注）詳しくはP7【サドルの調節】をご確認ください。

設置手順（以下の手順に従って、バイク本体を開き、設置してください。）

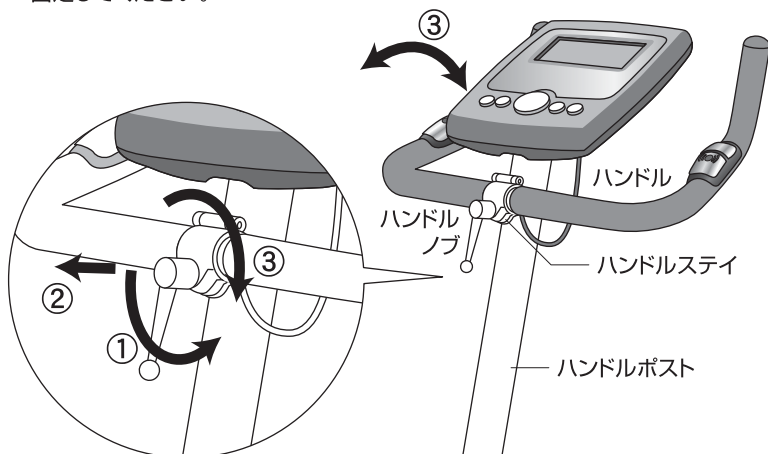
4 ハンドルを固定します

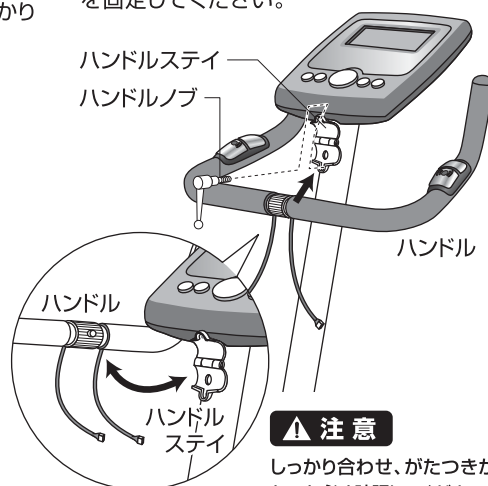
ハンドルはあらかじめハンドルポストのハンドルステイに挟み込み、ハンドルノブでしっかり固定しています。

【ハンドル角度の調整方法】

①ハンドルノブを反時計回りに回し、ノブを緩めます。

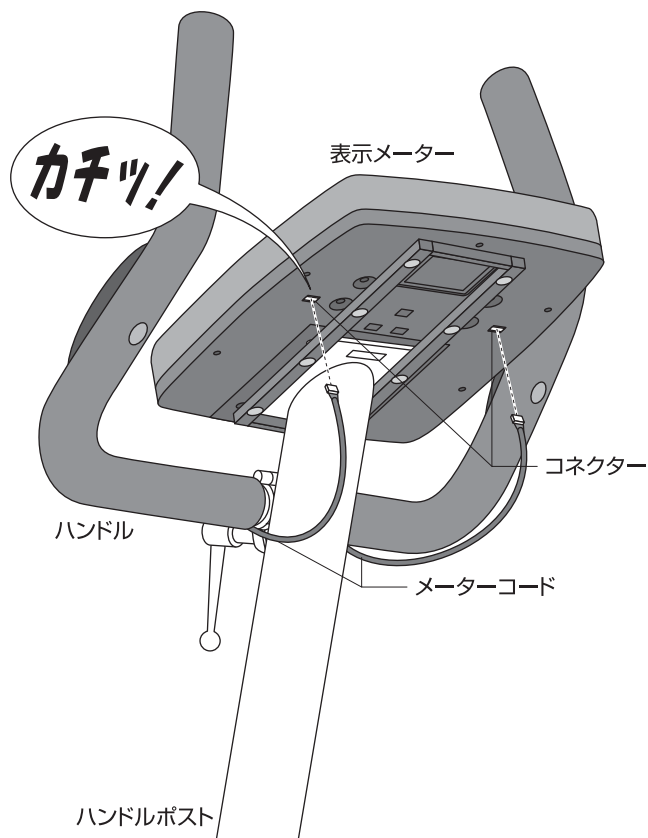
②手前にノブを引っ張ると、使いやすい角度にノブを調整することができます。

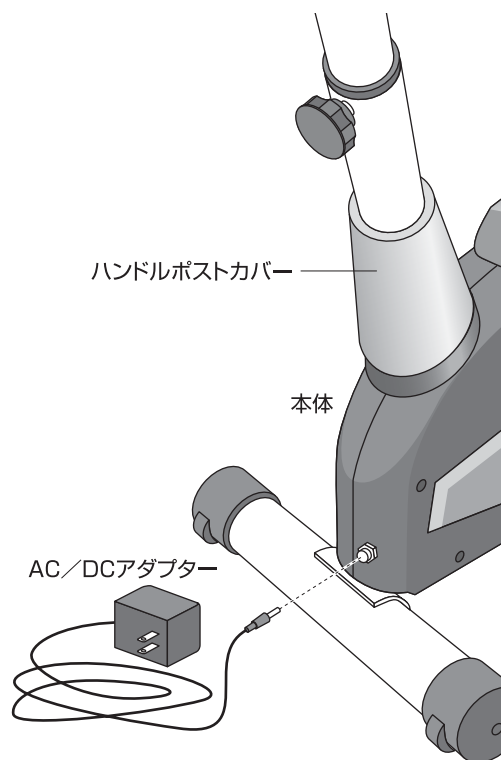
③ハンドル角度を使いやすい位置に調整し、ハンドルノブを時計回りに回し、しっかり固定してください。

【ハンドルの取り外しについて】

ハンドルはあらかじめ固定されておりますが、ハンドルを取り外した場合、ハンドルの突起棒をハンドルステイの穴にしっかりと合わせてから、ハンドルステイにハンドルを固定してください。

⚠ 注意

しっかり合わせ、がたつきがないか必ず確認してください。

5 表示メーターの接続を確認してください

あらかじめハンドルから出ているメーターコード（2本）が表示メーター裏のコネクターに接続されておりますが、ご使用前にコードがしっかり接続されているかご確認ください。

6 AC／DCアダプターを接続します

AC／DCアダプターのコードプラグを本体カバー前部（ハンドルポストカバー下）のジャックに差し込みます。

⚠ 警告

本製品付属の専用アダプター以外を使用しないでください。

チェックポイント／ハンドルポスト・サドルの調節

チェックポイント

トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック 1…ハンドルやサドルにグラつきなどがないですか?

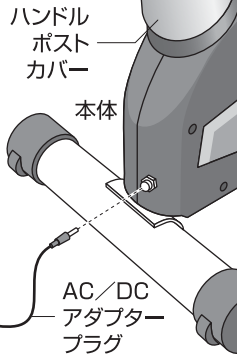
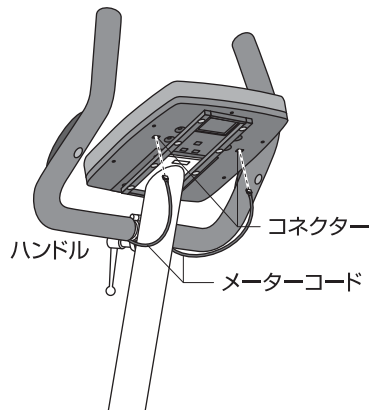
→ 設置手順 1～6を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

チェック 2…ペダルをこいだら、スムーズに回転しますか?

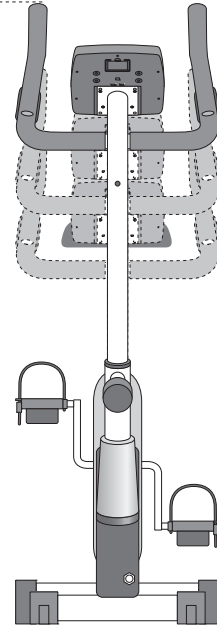
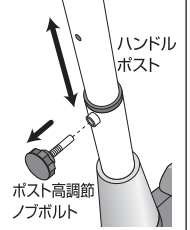
→ 設置手順1の【ペダルの締め付け方法】をご確認の上、工具で増し締めしてください。ペダルボルトの固定が緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございませんので予めご了承ください。

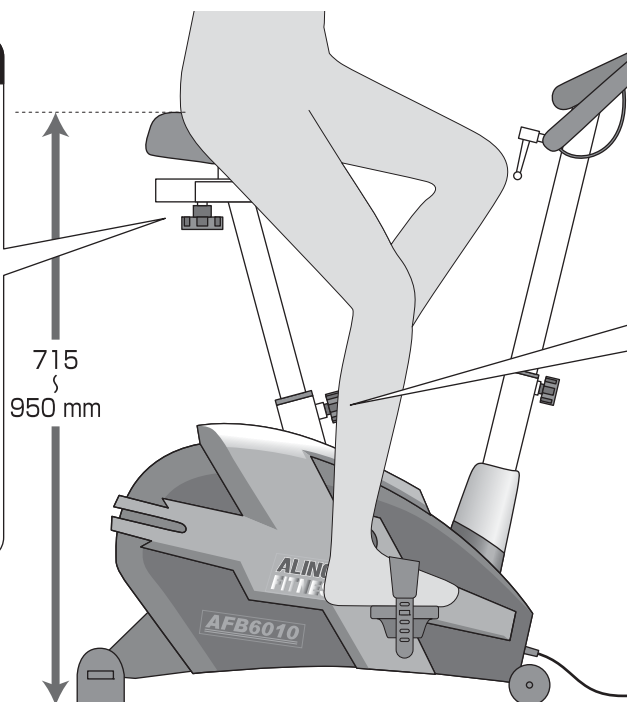
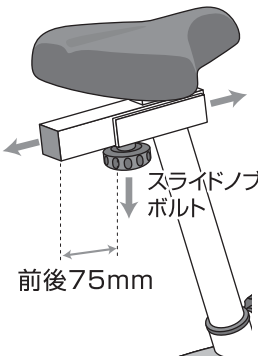
チェック 3…各コードの接続は間違えていませんか?

→ コードはしっかり接続されていますか?

■ ハンドルポストの調節について

本製品はハンドルポストを本体に収納することができます。また、運動する場合は3段階でハンドルポストの高さを調節することができますので、お好みの高さに合わせてご利用ください。

ハンドルポストの高さは最低1,160mm、最高で1,220mmの3段階です。

■ サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置の時に足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度にしてください。サドルの地上高は最低715mm、最高で950mmまで30mmピッチの9段階です。

また、サドル下のスライドノブボルトを緩めることにより、前後75mmでサドルの位置を変えることができます。

表示メーターの機能

この表示メーターは**トレーニングメニューの選択**や**ペダル負荷の調整**をすることができます。
また、運動を中止してから数分後、自動的にメーター表示が消える「**オートパワーオフ機能**」が付いています。

固定表示部

①時 間（分:秒）

運動経過時間を表示します。
STOP表示:スタートボタンで運動をスタートさせると
STOP表示が消え、時間のカウントが始まります。

②速度（km/h）／回転数（RPM）

運動中の速度と、1分あたりのペダル回転数を表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。

③距 離（km）

走行距離を表示します。

④カロリー（kcal）／運動量（W）

運動中の消費カロリーと運動量を表示します。
※表示項目は一定時間ごとに切り替わります。
注）同じ運動をしても個人差（体格・体質）によって消費するカロリーは違います。表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

⑤心拍数（拍／分）

測定した心拍数を表示します。

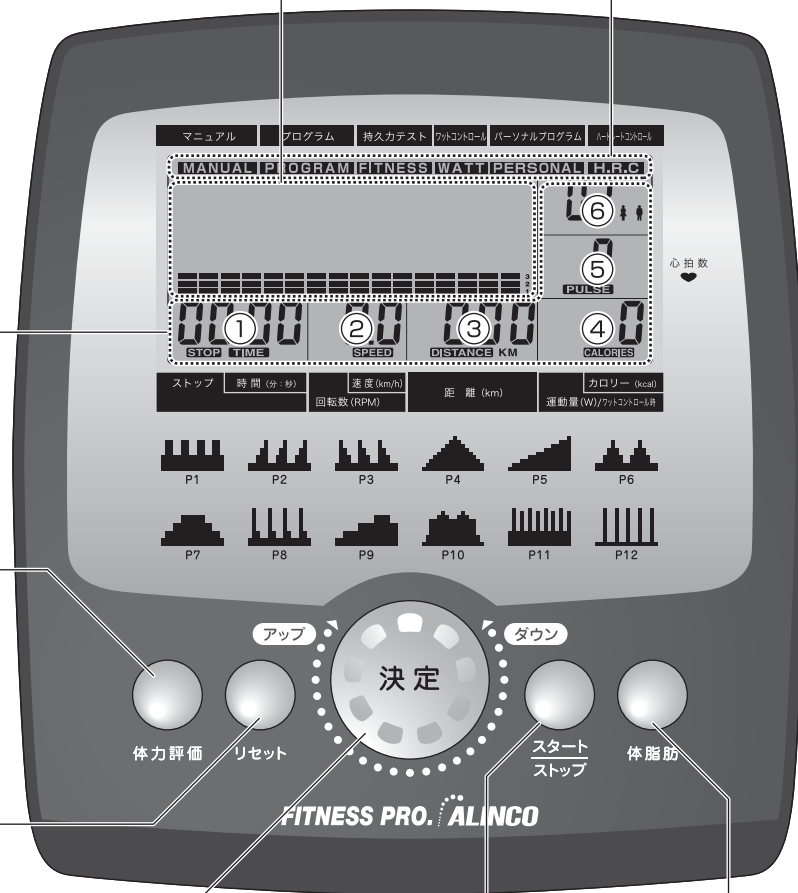
⑥登録番号・性別

選択した登録番号と性別を表示します。

トレーニングメニュー（6種）

選択したトレーニングメニューを表示します。

メイン表示部（16×16ドット）

運動中のペダル負荷変化を表示します。

【体力評価】ボタン

このボタンを押すと体力評価プログラムが始まります。P20「表示メーターの操作方法（体力評価）」をご覧ください。

注）心拍数測定状態でなければ、このボタンを押しても反応しません。

【リセット】ボタン

このボタンを押すとトレーニングメニューの選択画面に戻ります。
また、ボタンを長押し（3秒以上）で初期画面（ユーザー登録画面）に戻ります。

【決定ダイヤル】

「ダイヤルを回すと」→数値入力を行います。
「ダイヤルを押すと」→表示部の表示項目の選択・決定・切替を行います。

【スタート/ストップ】ボタン

このボタンを押すと、選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すとストップします。

【体脂肪測定】ボタン

体脂肪の測定を開始します。
測定後、もう一度このボタンを押すと通常画面に戻ります。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「設置手順5、6」を参照の上、再度ご確認ください。

●ボタンの操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

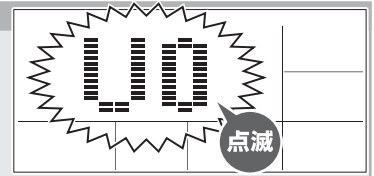
表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

○電源を入れた時:ユーザー登録画面（初期画面）から始まります。
○使用中の画面からは、リセットボタンの長押しで登録画面（初期画面）にします。

1　登録番号を選択

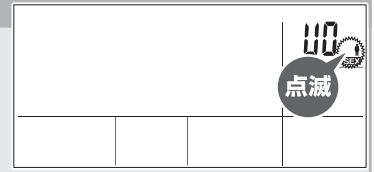
【決定ダイヤル】を回し、U0～U4の登録番号を選択します。

注意:U0で登録された情報はオールリセットもしくは電源が一度切れるとクリアされます。
U0～U4 を選択した段階で「スタート/ストップ」ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

登録番号選択画面

【決定ダイヤル】を押してください。

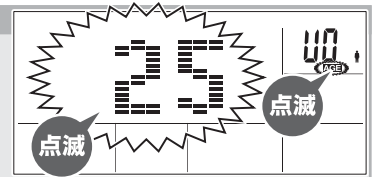
2　性別を入力

【決定ダイヤル】を回し、男性（ ）または女性（ ）を選択します。

性別選択画面

【決定ダイヤル】を押してください。

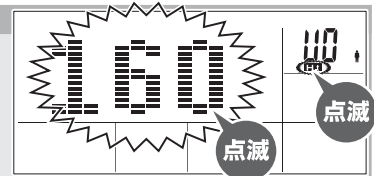
3　年齢を入力

【決定ダイヤル】を回し、年齢（10歳～99歳）を入力します。

年齢入力画面

【決定ダイヤル】を押してください。

4　身長を入力

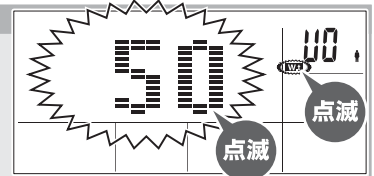
【決定ダイヤル】を回し、身長（100cm～200cm）を入力します。

身長入力画面

【決定ダイヤル】を押してください。

5　体重を入力

【決定ダイヤル】を回し、体重（20kg～150kg）を入力します。

注意:但し、本製品の使用制限体重は90kgです。

体重入力画面

【決定ダイヤル】を押してください。

U0を選択している場合

U1～U4を選択している場合

オールリセットする直前の画面へ
「6 トレーニングメニュー選択画面」へいく場合は【リセットボタン】を押してください。

6　トレーニングメニュー選択画面

次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧下さい。

トレーニング選択画面

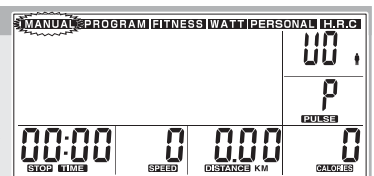
MANUAL:マニュアルモード
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。・・・・・P10～P11へ

PROGRAM:プログラムモード
12種類のプログラムから選択して運動するモードです。・・・・・P12～P13へ

FITNESS:持久力テスト
使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。・・・・・P13へ

WATT:ワットコントロールモード
設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。・・・・・P14～P15へ

PERSONAL:ユーザープログラムモード
オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。・・・・・P16～P17へ

H.R.C:ハートレートコントロールモード
設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。・・・・・P18～P19へ

●このメーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いております。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

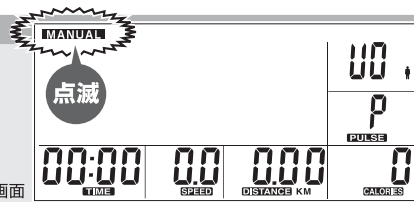
マニュアルモード：特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。

９ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順１～５までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

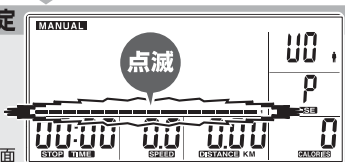
【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からMANUALを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【決定ダイヤル】を押して決定します。
注意：【スタート/ストップ】ボタンを押すとそのままスタートします。

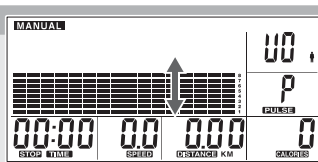
トレーニングメニュー選択画面

そのままスタートする場合

2　ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

2-1　ペダル負荷レベルの入力

【決定ダイヤル】を回し、ペダル負荷レベル（1～16）を入力します。

ペダル負荷レベル入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

ポイント　ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調整できますので、入力されない場合はそのまま【決定ダイヤル】を押して次に進んでください。

3　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【決定ダイヤル】を押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」
と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【決定ダイヤル】を回すと、その項目の目標値を設定する事ができます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1　時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2　目標時間の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

3-2　距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2　目標距離の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

3-3　カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2　目標カロリーの入力

【決定ダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

3-4　心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2　目標心拍数の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、「3 時間・距離・カロリー・心拍数を設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

4　運動の開始

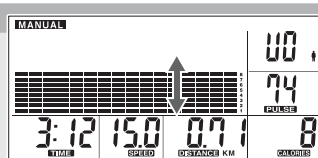
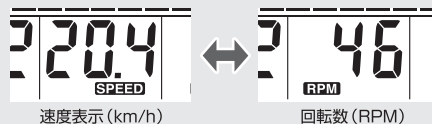
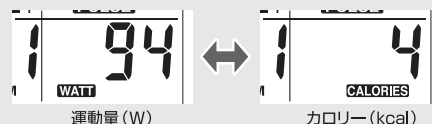
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」と「カロリー/運動量」表示は運動中に項目を交互に表示します。

4-1 ペダル負荷の調節

運動中に【決定ダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）　回転数（RPM）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

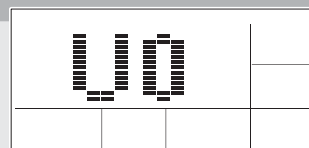
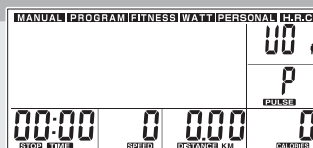
5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻り、
【リセットボタン】を長押しするとユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。
（P9 手順1へ）

トレーニング選択画面

初期画面

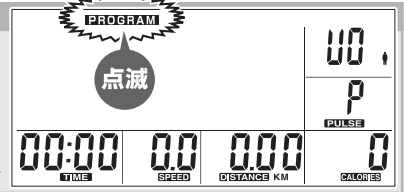
表示メーターの操作方法（プログラムモード）

プログラムモード:12種類のプログラムから選択して運動するモードです。
9ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

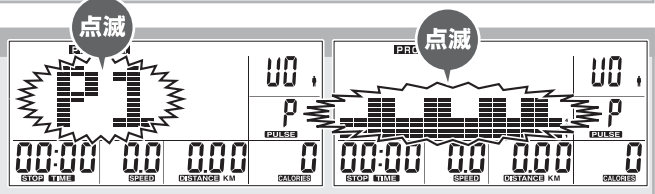
1　トレーニングメニューの選択

【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中から
PROGRAMを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

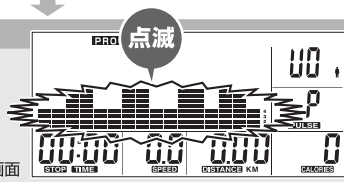
【決定ダイヤル】を押して決定します。
注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

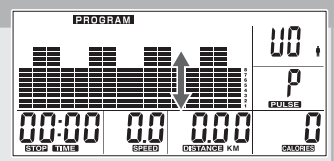
トレーニングメニュー選択画面

2　プログラムの選択

【決定ダイヤル】を回し、プログラム（P01～P12）を選択します。
※プログラムNoの表示後、プログラムのブロックが表示されます。

【決定ダイヤル】を押して決定します。

3 ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック
表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

3-1 ペダル負荷レベルの入力

【決定ダイヤル】を回して、
プログラム全体のペダル
負荷レベルを変更する
ことが出来ます。

ペダル負荷レベル入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調整できますので、入力されない場合は
そのまま【決定ダイヤル】を押して次に進んでください。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【決定ダイヤル】を押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」　「4-4 心拍数の設定」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【決定ダイヤル】を回すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が
点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が
点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【決定ダイヤル】を押すと「4 時間・距離・カロリー・心拍数を設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。
※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」と「カロリー/運動量」表示は
運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【決定ダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

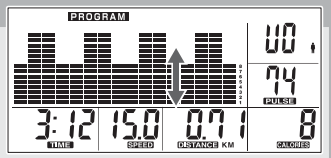
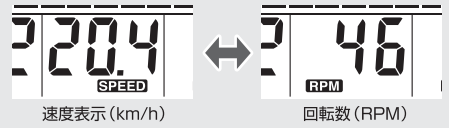
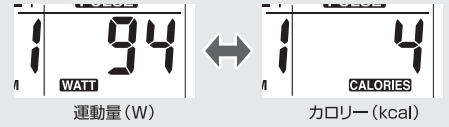
ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

SPEED
RPM

速度表示（km/h）　回転数（RPM）

「運動量/カロリー」

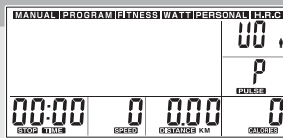
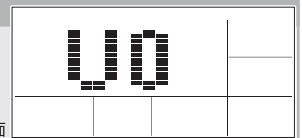
WATT
CALORIES

運動量（W）　カロリー（kcal）

6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻り、
【リセットボタン】を長押しするとユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。
（P9手順1へ）

トレーニング選択画面　初期画面

表示メーターの操作方法（持久力テスト）

持久力テスト:使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。

9ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からFITNESSを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【決定ダイヤル】を押して決定します。

注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

FITNESS
点滅
U0
P
PULSE
00:00　0.0　0.00　0
TIME　SPEED　DISTANCE KM　CALORIES

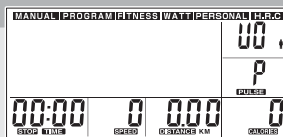
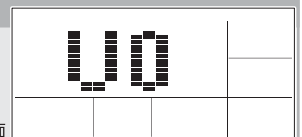
トレーニングメニュー選択画面

2　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。（12分間のカウントダウンが始まります。）

①12分間のトレーニングを終了すると、F1～5の範囲で持久力（運動レベル）を表示します。

3　トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻り、
【リセットボタン】を長押しするとユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。
（P9手順1へ）

トレーニング選択画面　初期画面

定期的に「持久力テスト」を行うことで、トレーニング効果の目安になります。

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

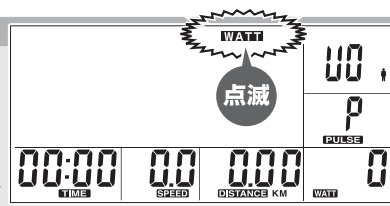
ワットコントロールモード:設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

9ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からWATTを選択します。
(選択されたメニューは点滅表示されます。)

【決定ダイヤル】を押して決定します。
注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

2 運動量（ワット）の設定

画面上に設定するワット数値が点滅表示します。
【決定ダイヤル】を回して運動量(ワット)を入力します。

ご自身の体力に合った運動量を入力して下さい。
「マニュアルモード」で運動したときに表示されている運動量を参考にされると良いでしょう。

運動量（ワット）設定画面

3　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【決定ダイヤル】を押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【決定ダイヤル】を回すと、その項目の目標値を設定する事ができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標時間を入力します。
(トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。)

目標時間入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が
点滅します。

距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標距離を入力します。
(トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。)

目標距離入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が
点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標カロリーを入力します。
(トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。)

目標カロリー入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

3-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2 目標心拍数の入力

【決定ダイヤル】を回し、
目標心拍数を入力します。
(トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。)

目標心拍数入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、「3 時間・距離・カロリー・心拍数を設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」と「カロリー/運動量」表示は運動中に項目を交互に表示します。

4-1 運動強度の調節

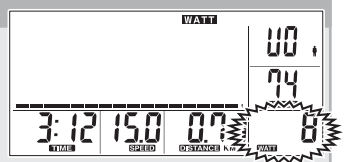
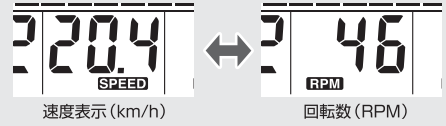
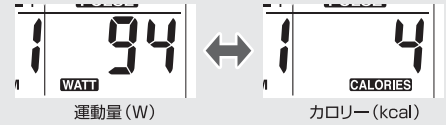
運動中に【決定ダイヤル】を回して、手順2 で入力した運動量（ワット）を変更する事が出来ます。

運動量（ワット）変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）　回転数（RPM）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

ワットコントロール機能

運動中の運動量（ワット数）が、手順2で設定された運動量（ワット）より低ければペダル負荷レベルは上がっていきます。

●負荷レベル16まで上がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より低い場合は、アラームが鳴り、画面右下に「ーーー」と表示されます。アラームが鳴り続けた状態が90秒間続くと、自動的にSTOP状態になり、終了します。

運動中の運動量（ワット数）が、手順2で設定された運動量（ワット）より高ければペダル負荷レベルは下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお運動量（ワット）が設定された値より高い場合は、アラームが鳴り、画面右下に「ーーー」と表示されます。アラームが鳴り続けた状態が90秒間続くと、自動的にSTOP状態になり、終了します。

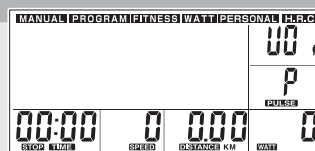
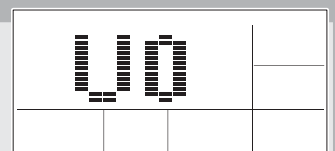
ポイント　運動量（ワット数）は、ペダル負荷と回転速度から計算されています。ワットコントロールモードは、一定の運動量を保つ機能ですので、ペダル回転数が遅くなればペダル負荷レベルが上がり、ペダル回転数が早くなればペダル負荷レベルが下がります。
適度なペダル回転数（速度）を保つように意識しながら運動しましょう。

5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻り、
【リセットボタン】を長押しするとユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。
（P9手順1へ）

トレーニング選択画面

初期画面

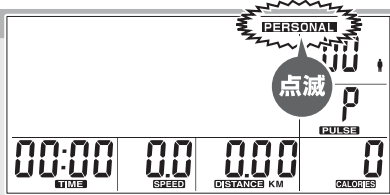
表示メーターの操作方法（ユーザープログラムモード）

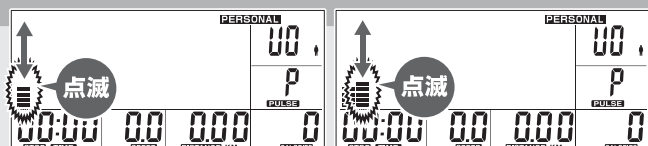
ユーザープログラムモード:オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです
9ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からPERSONALを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【決定ダイヤル】を押して決定します。
注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

2　プログラムの作成

メイン表示部の1列のブロックが点滅します。
→【決定ダイヤル】を回し、一列目のペダル負荷レベルを入力します。

プログラム作成画面（1列目）

プログラム作成画面（2列目）

【決定ダイヤル】を押すと次の列が点滅します。
→【決定ダイヤル】を回し、2列目のペダル負荷レベルを入力します。
以下同様に16列目までペダル負荷レベルを入力していきます。
16列目の入力後、【決定ダイヤル】を押すと再び1列目の入力画面になります。

3 設定画面へ切替

【決定ダイヤル】を長押し（3秒以上）すると、次の設定画面に切り替わります。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【決定ダイヤル】を押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」　「4-4 心拍数入力」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【決定ダイヤル】を押すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【決定ダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、「4 時間・距離・カロリー・心拍数を設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。
※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」と「カロリー/運動量」表示は運動中に項目を交互に表示します。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【決定ダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「速度/回転数」

速度表示（km/h）　回転数（RPM）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻り、
【リセットボタン】を長押しするとユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。
（P9 手順1へ）

トレーニング選択画面

初期画面

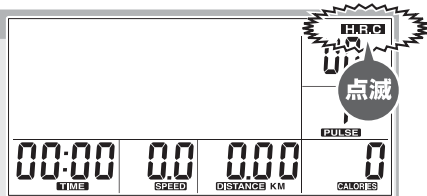
表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

ハートレートコントロールモード:設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。
9ページの初期画面（ユーザー登録画面）操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からH.R.Cを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

【決定ダイヤル】を押して決定します。
注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

トレーニングメニュー選択画面

2 目標心拍数の設定

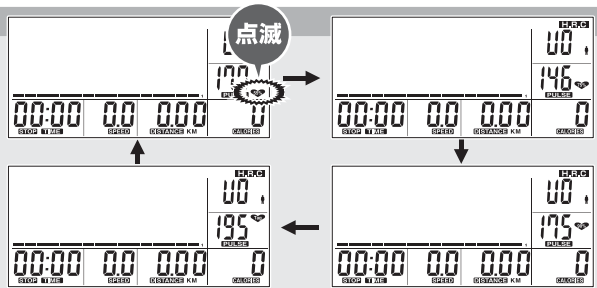
心拍数表示部に心拍レベル「55%」が点滅します。
「55%」とは、ユーザー登録で入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合を示しています。このとき、心拍数表示部には、その割合で計算された目標心拍数が表示されます。

点滅

【決定ダイヤル】を回し、心拍レベルを選択します。

55% ◀▶ 75% ◀▶ 90% ◀▶ Tag

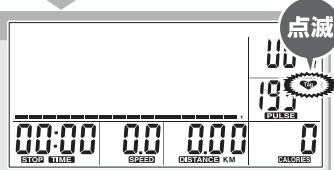
軽めの運動　標準的な有酸素運動　かなりきつめの運動　数値で目標設定

「Tag」とは、ターゲット（目標）のことです。
「Tag」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

3-1 「55%」「75%」「90%」を選択

【決定ダイヤル】を押し、決定します。

3-2 「TAG」を選択

【決定ダイヤル】を押して決定し、
【決定ダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。入力後、【決定ダイヤル】を押し、決定します。

目標心拍数入力画面

4 時間・距離・カロリーを設定

【決定ダイヤル】を押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【決定ダイヤル】を押すと、その項目の目標値を設定する事ができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【決定ダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、次へ進みます。

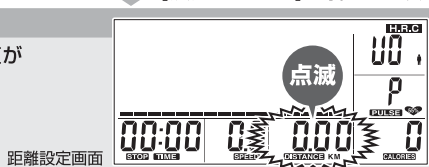
4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【決定ダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【決定ダイヤル】を押すと、「4 時間・距離・カロリーを設定」画面へ戻ります。

5 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、走行距離0.1kmごとに、点滅している列が1列目から16列目まで移動していきます。点滅している列が16列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。

※ただし、目標時間を設定している場合には、設定した時間を16分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、1列目から16列目まで移動していきます。

●「速度/回転数」と「カロリー/運動量」表示は運動中に項目を交互に表示します。

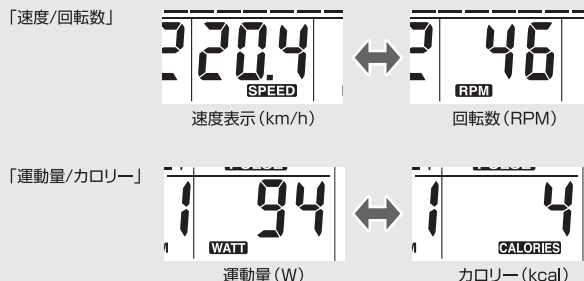
5-1 ペダル負荷の調節

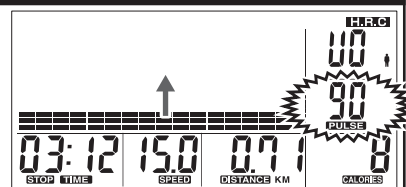
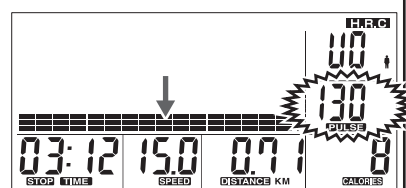
「ハートレートコントロールモード」では【決定ダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することはできません。

「速度/回転数」

速度表示（km/h）　回転数（RPM）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

ハートレートロール機能

運動中の心拍数が手順3で設定された目標心拍数より低ければ、ペダル負荷レベルは1段階ずつ上がっていきます。

運動中の心拍数が、手順3で設定された目標心拍数より高ければ、心拍数表示が点滅表示になり、ペダル負荷レベルは一段階ずつ下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお心拍数が設定された目標心拍数より高い状態が続くと、アラームが鳴った後、自動的に終了します。

6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

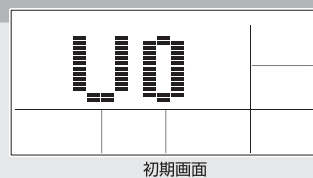
●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻り、【リセットボタン】を長押しするとユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。

（P9 手順1へ）

トレーニング選択画面

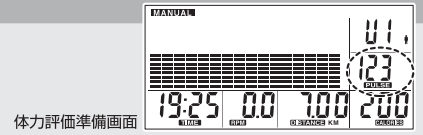
初期画面

表示メーターの操作方法（体力評価）

■体力評価　：　運動によって上昇した心拍数が、運動終了後1分間でどれくらい安静時の心拍数に近づいたか（回復したか）を評価します。

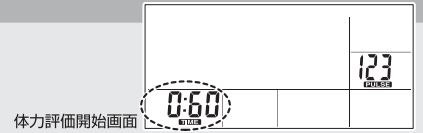
●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、運動終了後は直ちに回復しようとする傾向にあります。
●逆に運動不足がちな人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、運動を終了してもなかなか安静時の心拍数まで回復しない傾向があります。
この機械では、運動直後の上昇した心拍数と、運動を中止した1分後の心拍数の差から、6段階評価で表示します。以下の手順で操作してください。

1 運動によって、心拍数が上がった状態にする

運動を行い、心拍数を上げます。
（心拍数が上がっている状態であれば、どのトレーニングメニューでもよい）

体力評価準備画面

2 体力評価開始

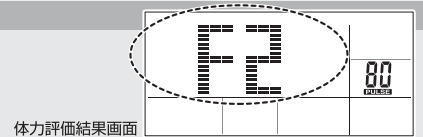
心拍数が上がった状態で、【体力評価ボタン】を押し、運動を中止します。
時間表示部に「60」の表示が出た後、カウントダウンしていきます。
●心拍数を測定していない状態では、【体力評価ボタン】を押しても反応しません。
●カウントダウンの間は、身体を休めた状態で心拍数を測り続けてください。

体力評価開始画面

3 体力評価結果表示

カウントダウン終了後、メイン表示部に「F1」～「F6」の表示がでます。

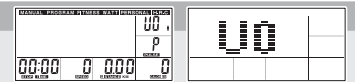
F1　F2　F3　F4　F5　F6

非常に優れている ◀ ▶ 劣っている

体力評価結果画面

4 体力評価終了

再度、【体力評価ボタン】を押すと、元の画面に戻ります。

5 トレーニング選択画面・初期画面に戻る

【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻ります。（P9 手順6へ）
【リセットボタン】を長押し（3秒以上）で、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P9 手順1へ）

運動を終了されるときには、コンセントからAC／DCアダプターを抜いてください

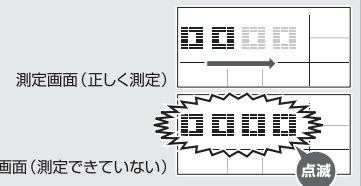
表示メーターの操作方法（体脂肪測定）

●体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。本機では簡易的な測定となりますので、あくまで目安としてお使いください。

1 体脂肪測定を開始する

【体脂肪測定ボタン】を押し、グリップセンサーを握ります。（ペダルをこぐ必要はありません。）

正しく測定できている時には、メイン表示部に、左から右へ「□□□□」と表示されていきます。

測定できていない時には、メイン表示部に、「□□□□」が同時に点滅表示されます。
その場合、ハンドルから出ている メーターコードが、表示メーター裏に正しく差し込まれているか、ご確認ください。

2 測定結果表示

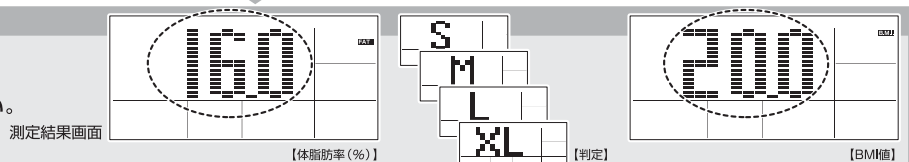
測定後、表示部には「体脂肪率（％）」、「判定」、「BMI値」を交互に表示します。

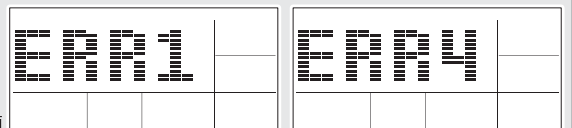
測定結果は、P21、22を参考にしてください。

測定結果画面

【体脂肪率（％）】

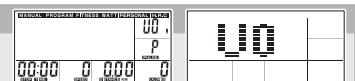
【判定】

【BMI値】

正しく測定できなかったときには、「ERR1」または、「ERR4」が表示されます。
「ERR1」：グリップセンサーが正しく握られていなかったとき、ハンドルから出ているメーターコードが表示メーター裏に正しく差し込まれていないときに表示されます。
「ERR4」：ユーザー登録時の「体重」「身長」の入力が誤まっているときに表示されます。

エラー表示画面

3 体脂肪測定終了

再度、【体脂肪測定ボタン】を押すと、元の画面に戻ります。

4 トレーニング選択画面・初期画面に戻る

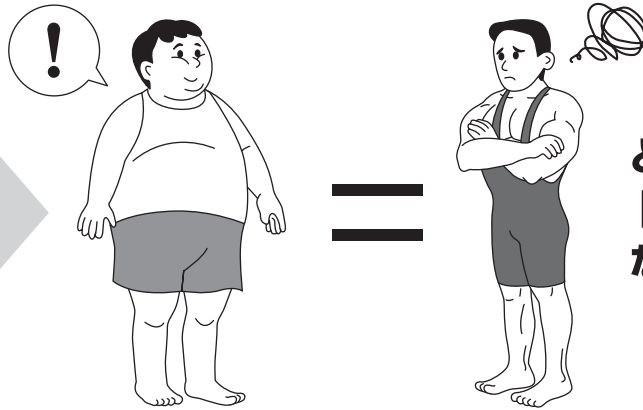
【リセットボタン】を押すと、トレーニング選択画面に戻ります。（P9 手順6へ）
【リセットボタン】を長押し（3秒以上）で、ユーザー登録画面（初期画面）に戻ります。（P9 手順1へ）

運動を終了されるときには、コンセントからAC／DCアダプターを抜いてください

体脂肪と体脂肪計について

■ あなたの肥満度は・・・？

従来の肥満度の目安として、よく「標準体重（kg）＝（身長−80）×0.7」などの数式を目にしたことはありませんか？
しかし、これでは実際の肥満度はわかりません。
特に、身長や体重だけでは内部の脂肪の量まではわかりませんし、筋肉の多い人などは筋肉の方が脂肪よりも重いので、この数式には当てはまらない人も多いでしょう。
また、近年見た目だけではわからない「かくれ肥満」の増加も指摘されています。
そんななか、今最も有効とされている「肥満度チェック」の方法が“体脂肪を測定して体脂肪率を知る”ことなのです。

例えば、従来の計算方法を使うと・・・

身長と体重が同じなら

どんな場合でも、「肥満度は同じ」になってしまう・・・？

■ 体脂肪率とは？

体脂肪率とは、“体重に対してどれだけの体脂肪があるか”ということを表している数値です。
この体脂肪が多ければ「肥満」の状態となり、高血圧症や高脂血症、糖尿病なども引き起こす可能性がありますし、時には心筋梗塞や狭心症などに発展する場合もあります。
では、体脂肪は少なければそれで良いかと言うと、そうでもありません。体脂肪値の少ない「やせすぎ」も健康にはあまり良くないと言われています。体脂肪は体温を保ったり、ビタミンを身体中に運搬したりする重要な役割も持っていますので、やせすぎると病原菌などへの抵抗力が衰え、病気になりやすくなったり疲れやすくなったりします。
つまり、健康を保つためには、体脂肪と筋力のバランスのとれた身体をつくることが一番重要なことと言えます。

**体重が50kgで
体脂肪率が20%なら、
50×0.2＝10で
体脂肪は
10kgの計算・・・。**

■ 体脂肪の基準判定

本機で測定された体脂肪率は以下の表が基準値となります。
結果は、メイン表示部に S M L XL の4段階で表示されます。

	S やせ	M 標準	L 軽肥満	XL 肥満
男性	10%未満	10%以上～20%未満	20%以上～25%未満	25%以上
女性	20%未満	20%以上～30%未満	30%以上～35%未満	35%以上

B.M.I値とは

B.M.I値とはBody Mass Indexの略語で「体重（kg）÷身長（m）^{2}」で計算され、一般に「22」が基準といわれている値です。これによって一般的にやせ・正常・肥満の3種類を比較します。
あくまで体格的な基準として目安にしてください。
本機では、測定後体脂肪率とB.M.I値が交互に表示されます。

■ B.M.I値判定表

B.M.I 値	判　定
＜18.5	や　せ
18.5≦～＜25.0	正　常
25.0≦	肥　満

また、近年B.M.Iの判定値が肥満者（B.M.I値≧25.0）の人が増加していることが発表されています。

本機の測定方法

本機「AFB6010」は、微電流を流すインピーダンス方式ではなく、近赤外線方式を採用しています。
近赤外線方式とは、センサーより肉眼で見ることができない赤外線等を発し、その赤外線が手の平の組織を通して通過する時に体内の脂肪酸等によって屈折した赤外線の量を計る方法です。

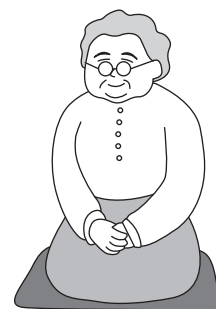
■ ご使用にあたっての注意事項

体脂肪率の測定には、水分率や骨密度なども大きく関係します。
身体を鍛え抜いたアスリートなどの筋肉は、一般の方に比べ、体脂肪率が多く計算される場合があります。
また、以下のような方も、実際の体脂肪率と差が出る可能性があります。
このような場合、本機の体脂肪測定機能は、あくまで体脂肪率の変動を見る「めやす」としてお使いください。

アスリート（ボディビルダーやスポーツを職業とされる方など）

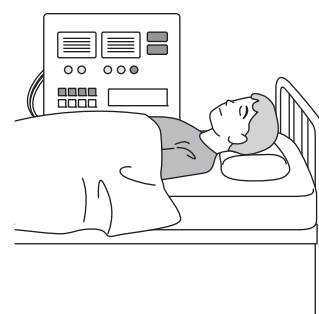
妊娠中の方

成長期の児童

高齢者

発熱している方

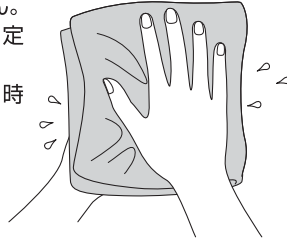
むくみ症の方

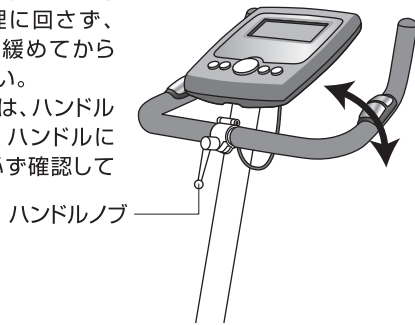
骨の密度が非常に低い方（骨粗鬆症患者など）

人工透析患者

グリップセンサー付きハンドル使用上の注意

■ グリップセンサー付きハンドル使用上の注意

汗などで濡れた手でさわらない

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調整する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調整を行ってください。
ハンドル角度調整後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにがたつきがないか必ず確認してください。

グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

強く握らない

グリップセンサーは、強く握らないで軽く触れる程度に握ってください。

● このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
● 心拍数測定ができない場合は設置手順5・6のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな？と思う前に

■ 故障かな?と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない	○ AC／DCアダプターをコンセントに差し込んでいますか? ○ AC／DCアダプターのプラグを本体にしっかり差し込んでいますか? ○ メーターコードとメーター裏のコネクターの接続部をもう一度ご確認ください。（設置手順5）
●グリップセンサーで心拍測定できない	○ メーターコードとメーター裏のコネクターの接続部をもう一度ご確認ください。（設置手順5） ○ 『グリップセンサー付きハンドル使用上の注意』（本頁上）をお読みください。
●メーターの表示がうまく出ない	○ 設置手順5・6 の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●心拍計が作動しない または数値が乱れる	○ 『グリップセンサー付きハンドル使用上の注意』（本頁上）をお読みください。 ○ メーターコードとメーター裏のコネクターの接続部をもう一度ご確認ください。（設置手順5）
●ペダルがスムーズに回らない	○ ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 （内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。）
●ペダルを回すと異音がする	○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか? 設置手順 1 のペダル固定ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　サービスセンター　0120-30-4515
（AM10:00〜PM4:00　但し、PM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）まで

表示メーターの操作方法　早見表

本体にAC/DCアダプターを差し込む、または【リセットボタン】を長押し（3秒以上）して初期画面に戻す

【決定ダイヤル】を回し、U0～U4の登録番号を選択

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、性別（男性／女性）を選択

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、年齢（10歳～99歳）を選択

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、身長（100cm～200cm）を選択

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、体重（20kg～150kg）を選択

【決定ダイヤル】を押して決定

U0を選択している場合

U1～U4を選択している場合
オールリセットする直前の画面へ
「6トレーニングメニュー選択画面」へいく場合は【リセットボタン】を押してください。

【決定ダイヤル】を回し、トレーニングメニューを選択

マニュアルモード

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、ペダル負荷を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標時間を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標距離を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標カロリーを入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標心拍数を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

運動中【決定ダイヤル】を回して、ペダルの負荷レベルを設定可能

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

プログラムモード

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、プログラムを入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、ペダル負荷を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標時間を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標距離を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標カロリーを入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【決定ダイヤル】を回し、目標心拍数を入力

【決定ダイヤル】を押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

運動中【決定ダイヤル】を回して、ペダルの負荷レベルを設定可能

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

持久力モード

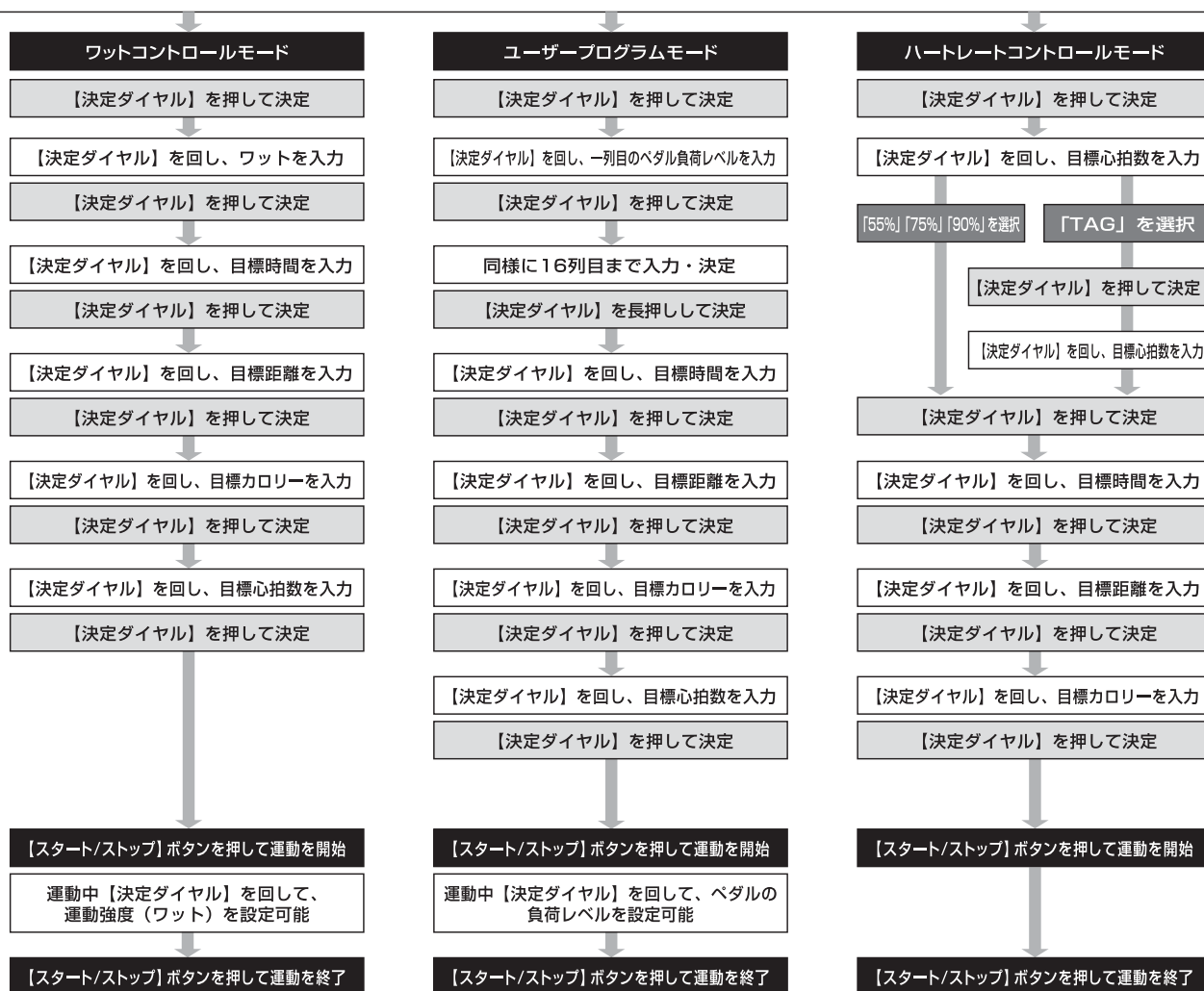
【決定ダイヤル】を押して決定

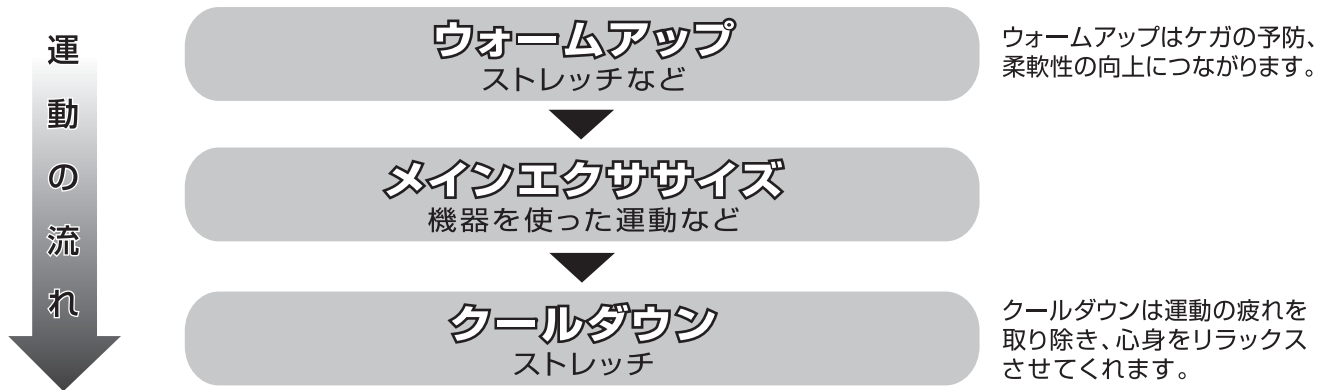
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

12分間のカウントダウン後に運動を終了

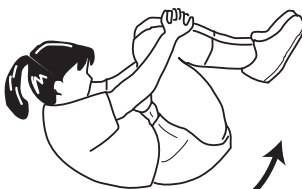
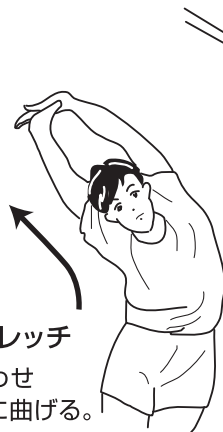
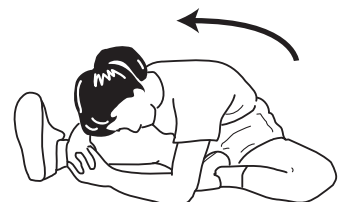
「時間」や「距離」、「カロリー」、「心拍数」などの目標設定値をリセット（0）に戻すには、各モードの目標入力画面時に【決定ダイヤル】で数値を0に戻してください。

●運動を開始してもメーター表示が出ない場合には、「設置手順5、6」を参照の上、再度ご確認ください

●このメーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いています。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。（電源が切れた時の状態から始まります。）

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数}× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

続けるための、トレーニングダイアリー。

運動する上で最も大切なことは「継続」ですが、なかなか続けられないものです。この表に毎日書き込むことで、トレーニングの成果が目に見えてわかり、目標を立てやすくなります。また、自分自身の体調の変化を知ることもできます。このダイアリーを利用して、無理のないトレーニングを続けてください。

今週の目標	グラフの単位（Kgなど）	月　日（日）	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）
体重（Kg）					
運動前血圧（mmHg）					
運動後血圧（mmHg）					
運動開始・終了時間					
運動時間（分）					
ウォーカー速度（km/h）					
エアロバイク負荷（段階）					
運動時最大心拍数					
体調（5段階評価）1（悪い）＜5（良い）					
今日あったことや体調、思ったことなどを書きましょう					

ALINCO

1. ダイアリーは1週間のみですので、コピーをとってお使いください。
2. 体重は時間を決めて、毎日同じ時間に計りましょう。
3. ダイアリーは、目につくところに貼って書き込みましょう。

月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	今週の感想

記入例

トレーニングダイヤリー